

# 4 Kvöldverður

Week 23

01.06.2026 - 07.06.2026

## Dinner

	Mon 1/6	Tue 2/6	Wed 3/6	Thu 4/6	Fri 5/6	Sat 6/6	Sun 7/6
<b>A1</b>	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kryddjurtakartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Lasagne, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Maísbaukir, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Penne pasta, Rifinn ostur, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Melónujógúrt	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður steinbítur, Smjörsósa, Paprikukartöflur, Soðið rötargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómaþand
<b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b>	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kryddjurtakartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Nautahakkabuff, Brún sósa með nautakrafti, Rabarbarasulta, Steinselju kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Hrásalat í sósu, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Penne pasta, Rifinn ostur, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Melónujógúrt	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður steinbítur, Smjörsósa, Paprikukartöflur, Soðið rötargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómaþand
<b>OP</b>	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kryddjurtakartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Nautahakkabuff, Brún sósa með nautakrafti, Rabarbarasulta, Steinselju kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Hrásalat í sósu, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Penne pasta, Rifinn ostur, Hvítlauksbrauð, Melónujógúrt	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður steinbítur, Smjörsósa, Paprikukartöflur, Soðið rötargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómaþand

<b>A3 - grænmetisfæði</b>	Blómkál og ostabuff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólþurrkuðum tómötum, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Grænmeti Toscana, Polenta með parmesan, Ferskt salat, Ávaxta Romanoff	Vegan snitsel, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Maísbaunir, Peru jógúrt	Miðjarðarhafsbaka, Agúrku- og sinnepssósa, Ferskt salat, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Grænmetis bolognaise, Penne pasta, Rifinn ostur, Ferskt salat, Melónujógúrt	Grænkálsbuff, Spínat og mangó Raita, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Grænmetisbollur, Köld hvítlaukssósa, Túrmerik hrísgrjón, Agúrkusalat, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómabland
<b>RDS kjöt/fiskur</b>	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kryddjurtakartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Blönduð grænmetissúpa	Lasagne með tómát, Ferskt salat, Appelsínubátar	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Maísbaunir, Melóna kantalópa	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með tímían, Ferskt salat, Gufusoðnar gulrófur, Blaðlaukssúpa	Ítölsk kjötsósa, Penne pasta, Rifinn ostur, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Hunangsmelóna	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Vanilluís (sykurskertur)	Sinnepssmurður steinbítur, Smjörsósa, Paprikukartöflur, Soðið rötargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Agúrkusalat, Appelsínubátar
<b>RDS grænmetisfæði</b>	Blómkál og ostabuff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólþurrkuðum tómötum, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vínber	Grænmeti Toscana, Polenta með parmesan, Ferskt salat, Appelsínubátar	Vegan snitsel, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Maísbaunir, Melóna kantalópa	Miðjarðarhafsbaka, Agúrku- og sinnepssósa, Ferskt salat, Ísey Vanillu skyr, Nýmjólk	Grænmetis bolognaise, Penne pasta, Rifinn ostur, Ferskt salat, Hunangsmelóna	Grænkálsbuff, Spínat og mangó Raita, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Vanilluís (sykurskertur)	Grænmetisbollur, Köld hvítlaukssósa, Túrmerik hrísgrjón, Agúrkusalat, Appelsínubátar